SEPTIEMBRE 2022

CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL ESTRÉS

COUNSELING PARTNERS OF LOS ANGELES

¿AÑO NUEVO, ESTRÉS NUEVO?

CON LA VUELTA AL COLE Y EL COMIENZO DE LAS CLASES, TANTO LOS NIÑOS COMO LOS ADULTOS PUEDEN VOLVER CON SENTIMIENTOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD. LA PRESIÓN ACADÉMICA, LAS PREOCUPACIONES SOCIALES Y LA READAPTACIÓN A LA VIDA ESCOLAR SON SÓLO ALGUNOS DE LOS PROBLEMAS A LOS QUE PUEDEN ENFRENTARSE LOS NIÑOS.

ES IMPORTANTE ENTENDER QUE EL ESTRÉS PUEDE SER TANTO POSITIVO COMO NEGATIVO. EN ESTE NÚMERO EXAMINAREMOS LOS TIPOS DE ESTRÉS, CÓMO HABLAR CON TUS HIJOS SOBRE EL ESTRÉS Y CÓMO PREVENIRLO.

MISIÓN DE CPLA

La misión de Counseling Partners of Los Angeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Ángeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela, que ofrece servicios esenciales de consejeria y apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

Índice de contenidos

Tipos de estrés - 2
Cómo hablar con sus hijos sobre el estrés - 2
Cómo prevenir el estrés - 3

¿ESTÁ INTERESADO EN CONSEJERIÁ PARA SU HIJO/A?

Los servicios de consejería de CPLA son gratuitos para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con el director de la escuela o con el profesor de su hijo/a, o solicite un formulario de remisión de CPLA a la escuela.

Siga a CPLA en Instagram para ver más publicaciones útiles
@counseling_partners_of_la

TIPOS DE ESTRÉS

ESTRÉS POSITIVO

EL ESTRÉS POSITIVO ES EL ESTRÉS BREVE QUE SE PUEDE EXPERIMENTAR AL ENFRENTARSE A UN RETO. SUELE MOTIVAR A LOS NIÑOS A PROBAR COSAS NUEVAS, A CUMPLIR OBJETIVOS Y A HACER COSAS. DESPUÉS DEL RETO, EL ESTRÉS DESAPARECE. ALGUNOS EJEMPLOS SON LA PREPARACIÓN DE UN EXAMEN, LA PRÁCTICA DE UN GRAN PARTIDO O LA AUDICIÓN PARA UN RECITAL.

ESTRÉS CRÓNICO Y ESTRÉS TRAUMÁTICO

EL ESTRÉS QUE SE PROLONGA DURANTE SEMANAS Y QUE PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE A LOS NIÑOS SE DENOMINA ESTRÉS CRÓNICO. ESTE TIPO DE ESTRÉS PUEDE SER DURO PARA LOS NIÑOS QUE TIENEN POCO APOYO O CARECEN DE LAS HABILIDADES ADECUADAS PARA AFRONTARLO. ALGUNOS EJEMPLOS SON TENER UNA ENFERMEDAD CRÓNICA, PERDER A UNO DE LOS PADRES O QUE LOS PADRES SE DIVORCIEN.
EL ESTRÉS TRAUMÁTICO ES EL RESULTADO DE UN ACONTECIMIENTO GRAVE Y REPENTINO. ACONTECIMIENTOS COMO EL ABUSO Y LA VIOLENCIA ENTRAN EN ESTA CATEGORÍA.

HTTPS://KIDSHEALTH.ORG/EN/PARENTS/STRESS.HTML

CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL ESTRÉS

PREGUNTAS QUE HAY QUE HACER:

- ¿QUÉ PASARÍA SI ESTUVIÉRAMOS TOTALMENTE LIBRES DE ESTRÉS?
- ¿QUÉ ES LO QUE TE ESTRESA?
- ¿CÓMO SABES QUE TU NIVEL DE ESTRÉS ES ALTO? ¿CUÁLES SON TUS SEÑALES PERSONALES DE ESTRÉS?
- SI PUDIERAS HABLAR CON TU ESTRÉS... ¿QUÉ LE DIRÍAS SOBRE LO QUE TE GUSTA Y LO QUE NO TE GUSTA DE ÉL?
- ¿CUÁL ES UNA FORMA SALUDABLE DE AFRONTAR EL ESTRÉS?
- ¿QUÉ OPCIONES DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES VES EN TI MISMO O EN OTRAS PERSONAS?
- COMPARTE UNA OCASIÓN EN LA QUE HAYAS AYUDADO A OTRA PERSONA QUE ESTABA ESTRESADA. ¿QUÉ APRENDISTE DE ESA EXPERIENCIA SOBRE TI MISMO Y SOBRE LOS DEMÁS?
- A VECES HACE FALTA VALOR PARA SUPERAR LOS RETOS DE LA VIDA. IMAGINA QUE LA VALENTÍA FUERA UN COLOR. ¿DE QUÉ COLOR SERÍA TU CORAJE?

Hacer estas preguntas puede abrir la conversación sobre el estrés y mostrar a los niños que el estrés puede ser realmente algo bueno en algunas situaciones.

https://heartmindonline.org/resources/how-to-talk-with-kids-about-stress

Cómo prevenir el estrés excesivo

1. RECONOCER LOS SIGNOS DE ESTRÉS

SEGÚN LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLOGÍA, LOS SIGNOS DE ESTRÉS EN LOS NIÑOS PUEDEN MANIFESTARSE DE ESTAS MANERAS:

- **Irritabilidad y enfado:** Los niños a veces tienen dificultades para expresar lo que sienten. Los niños y adolescentes que se enfrentan a mucho estrés pueden ser discutidores o tener mal genio.
- **Cambios de comportamiento:** Los cambios repentinos, como que un adolescente que antes era sociable no salga o que un niño que era buen oyente pero que ahora se porta mal, pueden ser un signo de estrés.
- **Problemas para dormir:** El estrés excesivo puede afectar a las rutinas de sueño de los niños y a su capacidad para obtener el descanso que necesitan.
- **Descuidar las responsabilidades:** Si un joven descuida los deberes y las responsabilidades sociales, puede ser una señal de que está estresado.
- **Cambios en la alimentación:** Comer demasiado o muy poco puede indicar que los niveles de estrés son altos.
- **Enfermarse más a menudo:** El estrés suele manifestarse en forma de síntomas físicos. Los niños estresados pueden manifestar dolores de estómago o de cabeza y acudir con frecuencia a la enfermería del colegio.

https://www.apa.org/topics/child-development/stress

2. PROMOVER LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Asegúrate de que los niños duermen lo suficiente.

  - Los niños de 6 a 12 años necesitan entre 10 y 12 horas por noche y los adolescentes entre 8 y 10 horas por noche.

- Aprovecha el lado bueno del estrés para motivar la acción (ver vídeos más abajo)
- Haz ejercicio
- Habla de ello
- Combata los pensamientos negativos
- Modele el afrontamiento de la salud como padres
- Fomentar la atención plena

https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU

Si cree que su hijo podría beneficiarse de hablar con un consejero, póngase en contacto con el director de su escuela, con el profesor de su hijo o solicite un formulario de derivación en la oficina.

https://www.apa.org/topics/child-development/stress

Good stress vs. Bad Stress in Kids

https://www.youtube.com/watch?v=kHpD2ypobuE